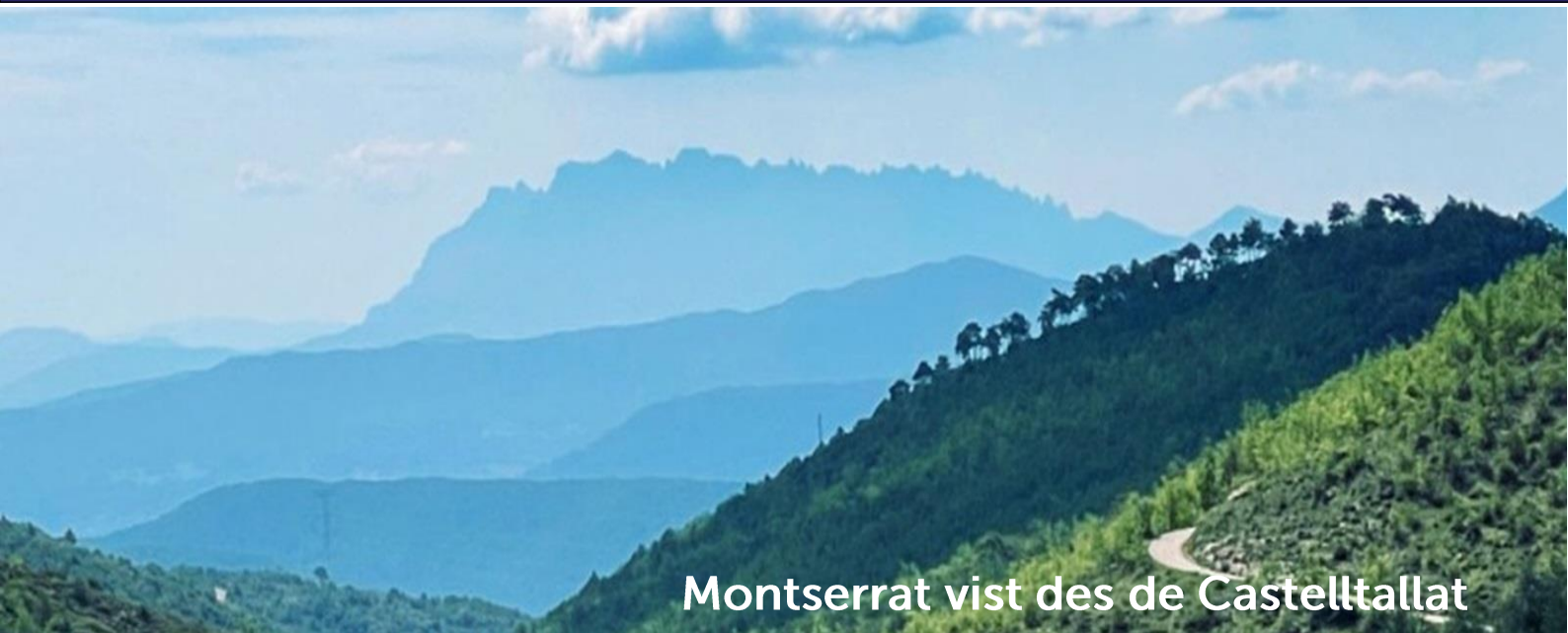


Taller retir residencial « Florir amb atenció plena » per més pau i llibertat



Montserrat vist des de Castelltallat

**A Espai Barrina, del divendres 9 d'Octubre 2026
a la tarda fins el dilluns 12 Octubre a la tarda**

Aquest taller retir residencial cultiva el floriment humà, integrant estratègies de desenvolupament de les fortaleses de caràcter i de l'auto lideratge, pràctiques d'atenció plena i banys de bosc, exercicis de psicologia positiva i ciència cognitiva, eines de coaching, converses en diades i compartir en grup.

Està dirigit a persones que volen florir de manera sostenible amb pau i llibertat, desenvolupant una consciència integradora de si mateixes i els múltiples recursos de la seva ment.

The Flourishing Circle

El taller retir residencial « **Florir amb atenció plena** » està basat en el programa **Mindfulness-Based Strengths Practice (MBSP)**, desenvolupat i llançat a nivell mundial l'any 2014 pel Dr. Ryan M. Niemiec, director de Ciència i Educació del [VIA Institute on Character](#). Més informació a la pàgina [Florir amb atenció plena](#).

Aquest programa innovador combina practiques d'atenció plena i de desenvolupament de les fortaleces de caràcter (com ara curiositat, autoregulació, perspectiva, perseverança, lideratge, treball en equip i intel·ligència emocional i social) en una experiència d'aprenentatge actiu, que ajuda els participants a florir cultivant els múltiples recursos de la seva ment. Els beneficis del programa estan recolzats per nombroses recerques científiques en psicologia positiva.

L'atenció plena millora la capacitat de reconèixer, cultivar i manifestar les fortaleces del caràcter, cosa que, alhora, enforteix una pràctica d'atenció plena congruent, joiosa i enèrgica. Aquesta integració quotidiana genera pau, llibertat, benestar, resiliència i rendiment sostenible, amb una espiral ascendent d'emocions i relacions positives, sentit, implicació i realització a la vida i al treball.

Lloc i dates

A [Espai Barrina](#), Cal Prat Barrina, 08263 Castelltallat, Barcelona ([Mapa](#)). Acol·lida divendres 9 d'Octubre 2026 entre 16h i 17h. Comiat dilluns 12 d'Octubre a les 18h.

Preu

El preu del programa de tres dies en forma de taller retir residencial, amb 16 hores d'aprenentatge actiu, recursos addicionals i quadern d'exercicis personal, a més de qi gong, meditació, practiques d'atenció plena i banys de bosc, allotjament i menjar vegetarià, és de EUR 390.- en habitació doble i de 315.- en autocaravana.

Proposem places a preu reduït de EUR 330.- en habitació doble i de 255.- en autocaravana.

Informació

En cas de preguntes: jaume@flourishingcircle.org

Inscripcions



Ponent i co-animadora



Jaume Gallifa és coach, formador certificat en MBSP y practicant d'atenció plena ordenat per el Zen Master Thich Nhat Hanh.

jaume@flourishingcircle.org ▪ flourishingcircle.org

+41 79 342 30 35 (WhatsApp i Signal)



Laia Muns és gestora cultural i turística, facilitadora d'equips i processos personals a través de banys de bosc, dinàmiques de creixement i eines de lideratge i PNL a Espai Barrina.

hola@espaibarrina.com ▪ espaibarrina.com

+34 687 09 72 81 (Telèfon i WhatsApp)